

پراھینانی میٹشک (تدریبات زاکیرہ)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیغمبر (درودی خودای لہسہر بیت) دھفر مویت (بہاوری قورنن دہوتریت بخوینہ و مک چون لہ دنیا نختویندہوہ ،
بخوینہو بہرزبووہوہ جیگای تو لہ کوتا نایہتہ کہ نختوینیتہوہ)

شہش ناموژگاری بۆ لہسہر کردنی قورنانی پیروژ

1- نہیت : بانہیت تانہا بۆ خودابیت . بۆ خودہرخستن و ناوبانگیت نہیت .

2- نزاکردن (دوعاکردن) لہہموو نوژنکدا نزاہکو بلی خودایہ لہسہر کردنی قورننم بۆ ناسان بکہ . زاکیرم بہہیزبکہ ،
لہسہر چوونہوم لہسہر لادہ . (سَنَقِرْكَ فَلَا تَنْسَى ۝۶ اِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ) سورة الأعلى .

3- ساردنہبوونہوہ و خو نہچواندن بہکساننی تر : ساردنہبوہوہ لہسہر کردن و مہلی فلان کس زیرمکو بہ ماومیہکی کہم
بووہ بہ حافظ قورنن ، کہسہکان جیاوازن لہتوانای لہسہر کردندا ہمیہ بہ مانگیک و ہمیہ بہ شہش مانگ و ہمیہ بہ سأل و ہش
سئ سأل و زیاتر نہیتہ لہسہر کاری قورنن ، دلنایہ تو یہکی لہو کہسانہ بہردہوامہبہ و کۆل مہدو پشت بہ خودا ببہستہ دہب
لہسہر کاری قورنن .

4- سوپاسکردنی اللہ : ہمیشہ سوپاسگوزاری خودابہ کہ نمو فہزلہی پنداویت ببیتہ لہسہر کاری قورنن . اللہ دھفر مویت (
لَنِّنْ شُكْرُكُمْ لَا زِيَادَتُكُمْ) سورة ابراهيم 7

5- ریکخستنی کات : ریکخستنی کات زورگرنگہ ، پیویستہ خستہی کاتت ہہیت بۆ لہسہر کردن باشتین کات بۆ لہسہر کردن کات
بہیانانہ ، کاتی نیواران و لہاو نوژمکان بۆ مراجعہ باشہ .

6- ہولدان و توانادان بہ خوت وہ نہجامدانی نمو پراھینانانہی کہ باسی دہکین ، وہ گرنگی دان بہراھینانہکان و جیبہجیکردن

چەند نەمۇنەلىك لە سەر ھالەتلەن و زانايان

- 1- نىمامى شافعى (رەھمەتى خۇداى لىبىت) تەنھا بەيەك سەير كىردىن و خويندەنى ھەي لاپەرمەكى لىبەردەكرد ، بە نۆ رۆژ (3 ھەزار) فەرموودەى لىبەردەكرد
- 2- نىمامى بوخارى (رەھمەتى خۇداى لىبىت) لەتەمەنى (16) سالى (70) ھەزار فەرموودەى لىبەربو ،
- 3- دۈمىك زاناي زاكىرە (50) ووشەى بەيەكجار بېستىن لىبەردەكرد و تاكو دوومانگ لەيادى دەماو
- 4- عكرەمە قوتابى ابن عباس (رەھمەتى خۇدايان لىبىت) بە دوو مانگ قورنانى حفظ كىردو
- 5- دايەكە عائشە (رەھمەتى خۇداى لىبىت) بەيەك جار بەيستىن قورنانى حفظ كىردو ، (100) ھەزار دىرە شەرى لىبەربو
- 6- أبو قتادە ((رەھمەتى خۇداى لىبىت) بەيەكجار بېستىن سورەتى بقرەى لىبەردەكرد
- 7- حاجى كورى يوسفى سققى ھەموو قورنانى لىبەربو و متوانوئەتى بەيچەوانەشەو بىلەت ھەرچەندە دروست نى
- 8- عبدالرحمن كورى عوف ، نىمامى شافعى ، نىمامى أحمد ، ابوحنيفە ، شىخ ابن باز ئەمانە لەيەك ركعات خەتميان كىردو

نەشتانەى

زاكىرە بەھىز دەكەن

- 1- بەچاؤ خويندەنى كە لە راھىنانەكاندا ھەيە زۆربەسوودە بۆ بەھىزى زاكىرە و چاؤ
 - 2- زۆر ناو خوارەنى كە دەبىتە ھۆى تەربونى دەمارەكانى مېشك رۆژانە (10 بۆ 12) پەرداخ ناو بخۆرمو .
 - 3- شناو كىردن و رېكىردن بەپى بۆماو 20 خولەك رۆژانە زۆربەسوودە
 - 4- خوارەنى (مېوژ ، خورما ، ھەنگوين ، ماسى ، چەرمەزات ، شىر ، گويز)
 - 5 - ھەناسەدانى سىروشتى كە رۆژانە چەند جارېك ئەنجامى بدە بەم شىوئە
- ھەلمۇزىنى ھەناسەى زۆر بىلووت پاشان راگرتنى بۆ ماو 5 چركە ، پاشان دانەو ھەناسەكە بە دەمت و لەسەرخۆى ئەم رېگايە ئوكسىجىنى باش دەگاتە مېشكت .
- 6- سەرىنى بەرز بەكار مەھىنە ، ھەركات زۆربەپى رېتكىرد يان بەپىو ھەستاي ، باشتەرە دواتر راكشىيت و قاچەكانت بخەيتە سە شىكى بەرز بۆئەو لەئاستى سەرت زۆربەرتىت تاكو خوينى باش بگاتە مېشكت چونكە مېشك پىويستى بە (20%) خوين

نەمۇ شىئەنى زاكىرە لاواز دەكەن

- 1-كەم خەمى پىئويستە مەۋف لە شەورۇژنىك (7 بۇ 8) سەات بىخەنىت ، باشتە شەورۇ بىخەنىت ، ۋە چىشتەنگاخەم زۆر بەسوودە .
- 2- زۆر خواردن
- 3- نەخواردنى خۇراكى بەسوود و كەم ناو خواردن
- 4- زۆر دانىشتن ، يەك سەات دانىشتن بەبىرامبەر بە كىشەنى جگەرمەكە
- 5- تۆرەبەونى زۆر ، يەك سەات تۆرەبەون (70) ھەزار خانەنى مەش دەسەنئەۋە
- 6- نەخۇشە درىژخاينەكان .ز
- 7- غودەى دەرەقى
- 8- كەمى ناسن و فېتامېنەكان بەتايىمەنى (بى 6 ، بى 12 ، كەمى فېتامېن دى)
- 9- زۆر شېرىنى خواردن باش نە .

روونکردنهوه له سمر خالهکانی راهینانی زاگیره

1-گوینگرتن له قورنان : واته روژانه گوئ له قورنای پیروز بگره بهپتی خشتهی راهینانهکه ، أحمد بن محمد دیبان باشرینهو به (12خولهک) یهک جزء دمخوینینهوه ..

2- خیرا خویندنهوه : واته بهچاو سهیری نایهتهکان بکه نهبهدمنگ بیخویننهوه نه بهدلش بیخویننهوه ، تنها واسهیری بکه ومک شتیک بداته پیش چاوت ، نههش بۆ لهبرکردن سوودی زوره وا لهمیشک دمکات نهونده رسمى نایهتهکان بگرتیت لهکاتی لهبرکردن بهلای میشکوه ناسانیت ، ههفتهی یهکهم روژانه 25 لاپهره تماشای بکه ، دیر دیر تماشای بکه

ههفتهی دووم روژانه 50 لاپهره دوو دیر پیکهوه تماشای بکه ، ههفتهی سینیهم 100 لاپهره سى دیر پیکهوه تماشای بکه ههفتهی چوارم 200 لاپهره پینج دیر پیکهوه تماشای بکه ، ههفتهی پینجهم 300 لاپهره (10) دیر پیکهوه تماشای بکه ، ههفتهی شهشم 400 لاپهره یهک پهره بهیهکجار تماشای بکه . ههتهی حوتهم +ههشتهم خهتمی تهواو بکه .

3- لهبرکردنی بینین (حفظ بصرى) واته بهدل بیخویننهوه ههولی لهبرکردنی لاپهرهیهک . وه حفظ سمعی واته لهبرکردن بهبیستن نهمانهش بهپتی خشتهکه برو

4- سهیرکردنی فیدو له یوتوب که تایمهته به خیراگر نهوهی چاو ، که زور بهسووده بۆ بههیزی چاو زور کهس بهسهیرکردنی نه فیدویانه چاویان تاناستیکی باش بههیز بووه .

5- ژماردنی ژماره بهپنجهوانهوه بهنموونه (100 ، 99 ، 98 ، 97 ، 96) یان (100 ، 98 ، 96 ، 94) ههفتهی یهکهم روژانه له (100 بۆ 0) یهک یهک بیره خواری پاشان دوو دوو بیره خواری پاشان سى سى پاشان چوارچو ، پینج پینج ، شش شش ، حوت حوت ، ههشت ههشت ، نو نو ،

ههفتهی دووم +سینیهم (200 بۆ 0) ههفتهی چوارم +پینجهم (300 بۆ 0) ههفتهی شهشم حوتهم (400 بۆ 0) ههفتهی ههشتهم (500 بۆ 0)

6- نووسین به دهستی راست و چهپ واته (5) وشه به دهستی راست بنووسه پاشان بهپنجهوانهوه ، پاشان به دهستی چهپ بنووسه پاشان به پینجهوانهوه ، پاشان به ههردوو دهستت به راستهوانهوه پینجهوانهش بنووسه ههردوو دهستت بهیهکهوه بانبوسین

7- خویندنهوهی وشه بهپنجهوانهوه ومک (میشک ، کشیم) بهلام ووریابه قورنان و حدیث و بابته ناینیهکان بهپنجهوانهوه مهخویننهوه .

8- دروستکردنی چیرۆک واته روژانه (15 بۆ 20) وشه بکه بهچیرۆکی خهیالی و دوورله راستی ومک چۆن نهلتی فلمی هند؛ بۆنموونه : له قورنای پیروز له (14) سورمت (15) جارسوجده هاتوه ، نهتوانی بهشیوهی چیرۆک لهبری بکهی بهم شیوهیا

نافرهتیک بهناوی (اعراف) شوو به پیاوێک دمکات بهناوی (رعد) که لههوزی (نحل) دهییت ، دووکچیان دهییت بهناومکانی (اسراء و مریم) بهلام کورپان نابیت ، بۆیه بریار دهم بچن بۆ (حج) بۆنراکردن تاكو خودا کورپان پینبهخشیت ، پاشان

بۇ سالى داھاتوو ھەم دەچنەرە بۇ (حج) دواتر كور ئىكياڭ دەبىت ناۋى دەنن (فرقان) نەم كورە لەكاتى يارىكردن (النملة) قاجى دەگەزىت ، بەخىراى دەبىنەلەى دكتورو چاك دەبىتو دەىكوپاوكەكەش (السجدة) ى شكور دەبىن بۇ خودا ، باوكەكە بۇ سبەى دەچىتە (ص) ى راومەسى و ھەندى ماسى دەھىننەمو دايكەكەش (الفصلت) واتە بەشەشى دەكات ، شەو لەسەربان دەخمەن و مندالەكان سەىرى (النجم) ئاسمان دەكەن ، پاشان پەلەھەمورىك دىت و (أنشقاق) چەماخە لىدەدات جىگاكانيان دەسوتىت بەلام سوپاس بۇ خودا خويان سەلامەت دەبن ، ئىتر دايك وباوكەكە دەست بەخويندنى قورئان دەكەن و سەرمتا سورەتى (العلق) دەخوينن .

ھەموو نەو ووشەى ناو كەوانەكان ناۋى نەو سورەتانىيە كە سوجدەى تىدايە .

ھەلسەنگاندنى توانايى مېشكت وەتواناي لەبەرکردنت

پېش دەستپىكردى رەھىنانەكان نەم ھەلسەنگاندنەى بۇ تواناي خۆت بكە ، تاكو دواى تەواوبوونى رەھىنانەكان ئاستى تواناي بەرھوپىشچونى خۆت بزانىت .

ھەلسەنگاندنى تواناي مېشكت	نەجامەكەى بنوسە
1-يەك لاپەرەى 15 دىرى لە سورەى بقرە بەچەند خولەك لەبەر دەكەى ؟ بەبىنن (بصرى)	
2- يەك لاپەرەى دىكە بەچەند خولەك لەبەر دەكەى لەسورەى بقرە بە بىستىن (سمعى) ؟	
3- بۇ ھەردىرىك بەچەند جار دووبار مكردەمو لەبەر تكدووە بۇ بىنن و بىستىن .	
4- كۆى لاپەرەكە بەچەند جار دووبار مكردەمو لەبەر تكدووە بەبىنن و بەبىستىن	
5- لەماوەى (10 خولەك) تەنھا بەچاۋ سەىر كرىن چەند لاپەرەت تەماشاكردووە ؟	
5- تەنھا بەيەكجار بىستىن چەند ووشە لەبەر دەكەى ؟	
6- تەنھا بەيەكجار بىستىن چەند ژمارە لەبەر دەكەى ؟	

ابن قىم دىلى ايت تىمە نەم دوعاىيەى زور دىكر بۇ بەباشى لەبەر كرىن بابەتتىك

(اللهم يا مُعَلِّمُ اَدَمَ عَلَّمْنِي وِيا مُفْهِمُ سَلِيمَانَ فَهَمْنِي)

هەینی	پنج شەممە	چوارشەممە	سێشەممە	دووشەممە	یه‌کشەممە	شەممە
						جۆری راهبێنان (4 کاتژمێر) گوڤگرتن لە قورئان 5 جزی قاری (أحمد بن محمد دیبان) خوتندنهوه به چاو (10 خولهك) 3 جار سه‌برکردنی فیدوی خیرا خوتندنهوه 3 جار) حفظ بصری (15) دێر (90) خولهك له‌حهفتهیهك 3 رۆژ حفظ سمعی (5) دێر (30) خولهك له‌حهفتهیهك 4 رۆژ چیرۆکی خه‌یالی دروستبکه به (10) وشه نووسین به‌پێچه‌وانه‌وه گوڤگرتن لە قورئان 5 جزی قاری (أحمد بن محمد دیبان) خوتندنهوه به چاو (10 خولهك) 3 جار سه‌برکردنی فیدوی خیرا خوتندنهوه 3 جار) حفظ بصری (15) دێر (60) خولهك له‌حهفتهیهك 3 رۆژ حفظ سمعی (10) دێر (30) خولهك له‌حهفتهیهك 4 رۆژ ژماردن به‌پێچه‌وانه‌وه (100 بۆ سفر) خوتندنهوه‌ی وشه به‌پێچه‌وانه‌وه (20 وشه) گوڤگرتن لە قورئان 5 جزی قاری (أحمد بن محمد دیبان) خوتندنهوه به چاو (10 خولهك) 3 جار سه‌برکردنی فیدوی خیرا خوتندنهوه 3 جار) حفظ بصری (15) دێر (40) خولهك له‌حهفتهیهك 3 رۆژ حفظ سمعی (12) دێر (30) خولهك له‌حهفتهیهك 4 رۆژ ژماردن به‌پێچه‌وانه‌وه (200 بۆ سفر) خوتندنهوه‌ی وشه به‌پێچه‌وانه‌وه (20 وشه) گوڤگرتن لە قورئان 5 جزی قاری (أحمد بن محمد دیبان) خوتندنهوه به چاو (10 خولهك) 3 جار سه‌برکردنی فیدوی خیرا خوتندنهوه 3 جار) حفظ بصری (15) دێر (30) خولهك له‌حهفتهیهك 3 رۆژ حفظ سمعی (15) دێر (30) خولهك له‌حهفتهیهك 4 رۆژ ژماردن به‌پێچه‌وانه‌وه (300 بۆ سفر) خوتندنهوه‌ی وشه به‌پێچه‌وانه‌وه (20 وشه)

هەلسەنگاندنی توانای مێشك دواى راھێنانەكانت

هەلسەنگاندنی توانای مێشك	ئەنجامەكەى بنووسە
1- يەك لاپەرەى 15 دێزى لە سورەى بقرە بەچەند خولەك لەبەردەمكەى ؟ بەبينين (بصرى)	
2- يەك لاپەرەى ديكە بەچەند خولەك لەبەردەمكەى لەسورەى بقرە بە بيستن (سمعى) ؟	
3- بۆ ھەردێرێك بەچەند جار دووبارەكردنەوہ لەبەرتكر دووہ بۆ بينين و بيستن .	
4- كۆى لاپەرەكە بەچەند جار دووبارەكردنەوہ لەبەرتكر دووہ بەبينين و بەبيستن	
5- لەماوہى (10 خولەك) تەنھا بەچاو سەیر كردن چەند لاپەرەت تەماشاكردووە ؟	
5- تەنھا بەيەكجار بيستن چەند ووشە لەبەردەمكەيت ؟	
6- تەنھا بەيەكجار بيستن چەند ژمارە لەبەردەمكەيت ؟	

خشته‌ی حفظ دواى تهاو بوونى راهینانه‌کان

نهم دوو خشته‌ی خوارموه ده‌خینه به‌ردمستت کامیان له‌توانا‌تدایه جیبه‌جینی بکه

خشته‌ی یه‌که‌م / نه‌گهر بتوانیت له‌ماوه‌ی (5 خوله‌ک یان 10 خوله‌ک یان 15 خوله‌ک) به‌یینین (بصری) لاپهریه‌ک له‌بهریه‌کى نه‌را نهم خشته جیبه‌جینی بکه .

1- رۆژانه یه‌ک جزء له‌بهریه‌ک و رۆژانی هه‌ینی بۆ مراجعه به (35) رۆژ حفظ قورنان ده‌که‌ی ان شاءالله.

2- رۆژانه (10) لاپهره و رۆژانی هه‌ینی بۆ مراجعه به (70) رۆژ حفظ قورنان ده‌که‌یت ان شاءالله

خشته‌ی دووهم /

1- رۆژی شه‌مه بۆ چوارشه‌مه (20) لاپهره له‌بهریه‌ک و رۆژی پینچ شه‌مه و هه‌ینی مراجعه ، واته رۆژی (4) لاپهره

2- دواى (4) جزء هه‌فته‌یه مراجعه ، دواى (8) جزء هه‌فته‌یه مراجعه ، دواى (12) جزء دوو هه‌فته مراجعه ،

دواى (16) جزء سێ هه‌فته مراجعه ، دواى (20) جزء دوو هه‌فته مراجعه ، دواى (24) جزء سێ هه‌فته مراجعه

دواى (30) جزء مانگیك مراجعه .

که‌واته به (310) رۆژ = 10 مانگ تۆ ده‌بیته حافظ قورنان ان شاءالله .

تییینی / نهم راهینانه ههمان نه‌را راهینانه‌یه که سه‌رجهم سه‌نته‌ر مکانی راهینانی می‌شک له‌سه‌ری ده‌چن ، چونکه خۆم به‌شداربوو ، سوود و مرگرتنیش له‌که‌سه‌یه‌که‌وه بۆ که‌سه‌یه‌کی تر ده‌گۆریت به‌شداربوو هه‌بۆله‌گه‌لمان به (5 یان 10 یان 15 یان 20) خوله‌ک لاپهریه‌کی له‌بهرده‌مکرد ، من خۆم پینستر به (2 سعات) لاپهریه‌که‌م له‌بهرده‌مکرد ، نێستا به 40 خوله‌ک الحمدلله .

بۆ فیدوی خیراکردنی چاوه‌که‌تێ خۆینده‌وه له یوتوب بنووسه (التدریبات عیون) فیدویاتی زۆر هه‌یه بۆ به‌هیزی چاو .

له‌کو‌تای دا ته‌نها دوعای خیرم له‌نیوه ده‌وێت .